



NEWSLETTER
13 NOVEMBRE 2017

Ben ritrovati a tutti!

Ecco i prossimi appuntamenti.

Iscrizioni aperte

"Scuola di dietetica" serale per adulti (I° Livello)

Inizio del corso:

lunedì 22 gennaio 2018

([clicca qui per il programma](#)
[dettagliato](#))



In qualità di Docente di Scienza dell'Alimentazione ed Economo Dietista, mi occupo personalmente dell'insegnamento e del programma scolastico teorico di questo corso. La **Scuola di Dietetica serale per adulti** si svolge a Bergamo presso il Centro Professionale di Bergamo in Via Gleno, 2 (zona rondò delle valli).

Perché una Scuola di Dietetica?

Il desiderio di "saperne di più" è una delle principali motivazioni di coloro che desiderano iscriversi alla Scuola di Dietetica e per accedere **non è necessario un**

particolare titolo di studio, perché si parte tutti dallo stesso livello.

La Scuola di Dietetica **è rivolta a tutti gli appassionati della sana alimentazione e interessati alla propria salute** ed è consigliata a tutte le persone indipendentemente dalla propria professione lavorativa; è infatti rivolta alle casalinghe, impiegati, infermieri, operai, studenti universitari, insegnanti, pediatri, gestori di negozi alimentari, venditori ambulanti, personal trainer, sportivi, liberi professionisti, ecc.

La Scuola di Dietetica si sviluppa in più livelli, ma **l'iscrizione al 1° Livello non implica la frequentazione obbligatoria degli altri livelli**, mentre coloro che volessero accedere ai livelli successivi devono necessariamente aver frequentato il 1° Livello per poter essere ammessi ai gradi successivi.

Durante tutte le **8 lezioni con cadenza settimanale**, verrà data la possibilità di conoscere ed **approfondire molte tematiche della corretta nutrizione**, acquisire le corrette istruzioni operative affinché possiate realizzare voi stessi dei programmi personalizzati per stare in salute, **imparare ad alimentarsi in modo equilibrato**, conoscere e scegliere i cibi più idonei per prevenire molte malattie e **dare risposta a molti quesiti** che spesso ci poniamo quali ad esempio:

“Sto assumendo la giusta quantità di proteine? – È corretto mangiare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera? – Cosa sono i grassi idrogenati? - Quali sono gli alimenti più ricchi di Calcio? – È preferibile utilizzare il sale integrale o il sale iodato? – Come posso sostituire lo zucchero bianco o lo zucchero integrale? – Che cos'è il glutammato? – Quante volte alla settimana e in che quantità dovrei consumare i formaggi? – Quale è l'olio più adatto per friggere? – Sto forse esagerando con le quantità dei primi (es. pasta)? – Quale è l'olio più dietetico? – Come posso combattere la “fame nervosa”? – Come dovrebbe essere una colazione ideale? – È indispensabile utilizzare i prodotti integrali? – Un'alimentazione biologica è migliore? – La soia è un cereale o un legume? – Mangiare la frutta a fine pasto è sbagliato? – Assicuro ai miei cari l'apporto giornaliero di vitamine, sali minerali e fibre di cui hanno bisogno? – Come dovrebbe essere l'alimentazione corretta di un bambino in crescita? – Il latte di soia può sostituire il latte di mucca? – Quante volte dovrei cucinare la carne alla settimana? – Quante calorie devo assumere al giorno? - I formaggi di capra hanno colesterolo? – Il seitan è adatto ai celiaci? – I prodotti surgelati sono di qualità? – Che cos'è il Kamut? – L'alcol è una bevanda o un alimento? – Quale è l'acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – Il caffè decaffeinato è migliore? – I coloranti presenti nei cibi sono pericolosi? – Che cos'è il burro anidro? – I prodotti con il lievito fanno male? – Quali cibi deve assumere chi pratica uno sport? – Un'intolleranza o allergia alimentare può causare carenze

nutrizionali? – Ci sono alimenti che proteggono dai tumori? – Come si leggono le etichette? – Quali sono le corrette combinazioni degli alimenti? – È vero che quando le uova vengono fatte bollire sviluppano sostanze velenose?”, e **tante altre domande a cui troverete risposte esaustive, dettagliate e scientifiche.**

Iscrizioni: per iscriversi è necessario inviare all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it la “Scheda iscrizione Scuola di dietetica” ([clicca qui](#))

Al termine della Scuola di dietetica sarà rilasciato un Attestato di partecipazione (è possibile registrare le lezioni).

La quota di iscrizione: è di € 195,00 e, all'interno del programma, sarà svolta una **consulenza di educazione alimentare gratuita con il questionario alimentare** per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Coloro che si iscriveranno a corsi di cucina naturale, progetti di educazione alimentare ed altri eventi, avranno la possibilità di ricevere un coupon con lo **sconto di € 45,00.**



"La sana cucina per chi vive solo"

Sabato 18 novembre 2017

Orario: 15.00-17.30

[\(Vedi allegato\)](#)

Lezione di cucina naturale e di educazione alimentare

Vivi da solo o sei single e **non hai tempo o voglia di cucinare?**

Desideri preparare **piatti invitanti, sani e nutrienti da realizzare in pochi minuti?**

Non sai come **creare menù equilibrati?** Vuoi migliorare la scelta dei cibi che metti nel **carrello della spesa?**

Questa lezione di cucina naturale è per te!

Quando si parla di cucina di chi vive solo si è soliti associare uno stile alimentare poco sano, con **alimenti di scarsa qualità**, spesso **cibi in scatola ricchi di**

conservanti e altri additivi chimici, pasti saltati e menù squilibrati (sia per l'apporto di nutrienti che di calorie), prodotti scaduti e che vengono buttati.

Saranno luoghi comuni? Senza dubbio i vari profili sono diversi, ma lo stile alimentare di chi vive da solo è, per taluni aspetti, molto simile a quello di tante persone.

Durante questa lezione quindi darò **consigli utili per** migliorare o correggere alcune errate abitudini alimentari a tavola e non solo!

Ad esempio come **ottimizzare la spesa**, cosa mettere nella dispensa, consigli per **risparmiare tempo**, spazio e denaro, come **conservare correttamente gli alimenti** in frigorifero, nel freezer e soprattutto "andremo ai fornelli della tua cucina", per preparare e **portare in tavola piatti sani, equilibrati e gustosi!**

Ricette squisite conquisteranno il palato dei più esigenti e saranno così appetitose da dover essere sempre pronti... ad aggiungere un posto a tavola!

Durante la lezione, teorica e pratica, sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la consegna del **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- un **ulteriore ricettario a colori con sequenze fotografiche** di numerose ricette naturali dagli antipasti ai dolci (più di 200 pagine)
- **materiale divulgativo e di apprendimento**

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Lezione di cucina naturale "La sana cucina per chi vive solo"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare

semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede "Nutrirsi di salute" in collaborazione con l'associazione culturale "Il Sentiero della Salute".

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: 348.81.19.131.

ALTRI EVENTI
IN CORSO...
PER
"NUTRIRSI DI
SALUTE!





"La salute in piazza"

a Paladina (Bg)

(VII Edizione)

Sabato 18 novembre 2017

Orario: 9.30-11.30

**Conferenza di educazione alimentare
e Corso di cucina naturale con degustazione **gratuita****

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" (causate sempre più da un'errata alimentazione) e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione pratica** con a tema: "**Metti la salute a tavola!**".

Al termine della parte teorica e pratica sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la **consegna dell'opuscolo "La salute in piazza"** (VII edizione)
- il **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

Inoltre, in occasione di questo evento, in qualità Ec. Dietista, Docente di Scienza dell'Alimentazione, coinvolgerò ulteriormente i partecipanti.

Infatti, a tutti gli iscritti, sarà data la possibilità di poter compilare un "**Questionario alimentare**" (non obbligatorio), con l'obiettivo di dare consigli mirati e "personalizzati" ai presenti a "La salute in piazza" (ovviamente in forma anonima).

Partendo infatti dalle abitudini alimentari che saranno emerse dai questionari alimentari (che ciascun partecipante avrà inviato), sarà possibile dare suggerimenti efficaci che aiuteranno di sicuro a modificare eventuali errori nutrizionali o consolidare le corrette abitudini a tavola.

Se desideri compilare il questionario o avere ulteriori informazioni, contatta o visita il sito di questo comune (sotto riportato) e leggi le "Indicazioni per il questionario alimentare".

"La salute in piazza" è proposta da Punto Ristorazione di Gorle

(Bg) www.puntoristorazione.it in collaborazione con il comune di Paladina (Bg)

Per informazioni ed iscrizioni

contattare il comune di Paladina (Bg) entro giovedì 16 novembre 2017:

tel. 035.637100

e-mail: biblioteca@comune.paladina.bg.it

sito: www.comune.paladina.bg.it



STUDIO CONSULENZE DIETETICHE A BERGAMO

**Per fissare un appuntamento potete
inviare un'email all'indirizzo
info@nutrirsidisalute.it, oppure
telefonare al numero **3470332740**.**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per ridurre il girovita
- Diete dissociate
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze al frumento (ipersensibilità al glutine)
- Diete per intolleranze all'uovo, al latte (e derivati) e ai lieviti
- Diete anti-colesterolo
- Diete per celiaci
- Diete per bambini e ragazzi in crescita
- Diete vegetariane
- Diete vegane
- Diete macrobiotiche

oppure altre diete in base a richieste personali.

Potete fissare un appuntamento dietetico presso il mio studio privato di

Via Monte Tesoro, 12 a Bergamo

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec.dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **3470332740**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Bergamo TV



Trasmissioni televisive

Il **terzo martedì di ogni mese** alle ore 8.20 su **Bergamo TV**, potrete seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive **“Appunti di salute”**.

Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda.



"Promuovere un'alimentazione sana nell'ambiente di lavoro"

- Prima parte ([vedi puntata](#))
- Seconda parte **con ricetta naturale** ([vedi puntata](#))

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

Sarò in diretta, con la prossima puntata televisiva, martedì 21 novembre 2017

Trasmissioni radiofoniche

Radio Alta



Ogni giovedì mattina alle 11.05 e giovedì sera alle 19.05 in primo ascolto (e in replica ogni giorno in fasce orarie diverse) potrete ascoltare, sulle frequenze di Radio Alta (FM 100.5-101.7 MHz), le mie rubriche radiofoniche **“Nutrirsi di salute a tavola!”**.

CONVENZIONE CONSULENZE DIETETICHE con LAV di Bergamo

Vi comunico che è stata concordata una

convenzione con la Lega Anti

Vivisezione www.lav.it di Bergamo, che

permetterà a tutti i soci di fissare un appuntamento presso il mio studio privato

a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (o

anche tramite Skype) **per una consulenza dietetica al 100% vegetale, bilanciata e gustosa, con uno sconto di 25 euro (esibendo la tessera LAV in corso di validità).**



La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **347.0332740**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrisidisalute.it

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec. dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale



ANVOLT
Associazione Nazionale
Volontari Lotta Contro i Tumori

Servizio gratuito di educazione alimentare per la prevenzione dei tumori

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato ad insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone

a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di INSORGENZA DI TUMORI.

Tale servizio sarà curato da Rossana Madaschi, Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione (www.nutrirsidisalute.it).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo, oppure tramite:

Tel. 035.249093

E-mail: bergamo@anvolt.org

Sito: www.anvolt.org

Prossima data: martedì 21 novembre 2017

Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).

Seguimi su Facebook!

"Rossana Madaschi Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione"



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

Segui tutte le **news** inerenti ad una sana e corretta alimentazione con tanti preziosi

consigli che pubblico sulla mia pagina Facebook e, se ti fa piacere, ti invito a mettere **"mi piace"**. Grazie!

Lo chef della salute a domicilio

È possibile organizzare lezioni di cucina naturale presso la propria abitazione o locale privato. Il corso sarà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it



La cultura nel piatto

Articoli di educazione alimentare e ricette

Info Sostenibile Bergamo

Periodico di informazione culturale e stili di vita

Ogni mese potrete leggere i miei articoli "Nutrirsi di salute"

Direttore Responsabile di Bergamo Sostenibile Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it





Bergamo Salute

Periodico di cultura medica e benessere

Ecco il mio ultimo articolo pubblicato:

"Così crei il piatto unico perfetto"

Direttore Responsabile di Bergamo
Salute Daniele Gerardi



Sito: www.bgsalute.it

Il regalo della salute

Stai pensando ad un'idea regalo carina, originale, ma soprattutto salutare per un compleanno, una festa o una ricorrenza da ricordare con un dono che possa sorprendere una persona cara?

Richiedi il **“Biglietto di auguri della Salute”** che potrà contenere:

- una Lezione di cucina naturale (scelta a piacere tra le nuove proposte)
- il Corso Base di cucina naturale completo (composto da 3 lezioni)
- l'iscrizione alla Scuola di Dietetica serale per adulti
- una Consulenza dietetica su appuntamento

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it oppure visita il sito www.nutrirsidisalute.it



Newsletter

Se desiderate che anche una persona amica possa ricevere tutti gli aggiornamenti su corsi di cucina naturale, conferenze, convegni, trasmissioni televisive, rubriche radiofoniche, Scuola di Dietetica (scuola di educazione alimentare), l'articolo della salute e altri eventi in corso, suggerite di visitare il mio sito www.nutrirsidisalute.it dove troverà evidenziata la casella: “Iscriviti alla Newsletter!” con la richiesta dei dati da compilare per effettuare l'iscrizione, oltre al **“Calendario Attività”** (freccia in alto a destra sul sito).



**Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!**

ROSSANA MADASCHI

Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Per maggiori informazioni consulta il sito internet: www.nutrirsidisalute.it